

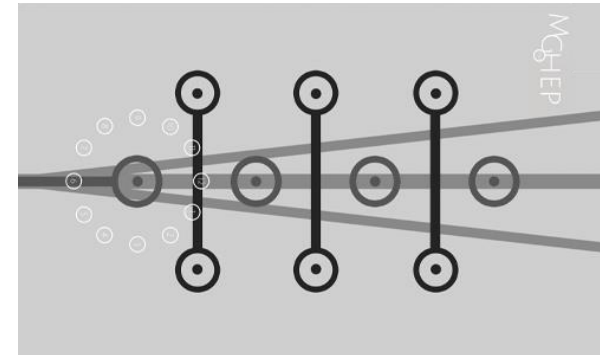


Motion Guidance® - otthoni gyakorlatok – térd

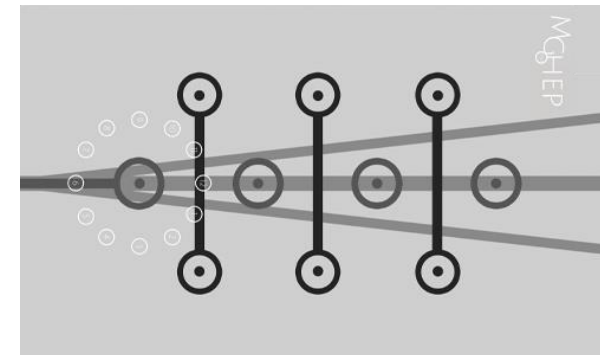
Páciens neve: _____ Dátum: _____

Ezeket a gyakorlatokat álló helyzetben lehet elvégezni, a zászlót a padlóra kell helyezni. Tekerd a térdpántot a lábadra úgy, hogy a kék tartó zseb körülbelül 8 cm-re legyen a térdkalács felett. Csatlakoztasd a lézert a tartó elemhez, csúsztasd be a tartó zsebbe, majd irányítsa a lézert 2-3 cm-rel a lábujjad elé. Minden gyakorlatot csak saját felelősségre végezz! A gyakorlatok elvégzése előtt konzultálj orvosoddal, gyógytornászoddal, hogy meghatározza, mely gyakorlatok megfelelőek a számodra!

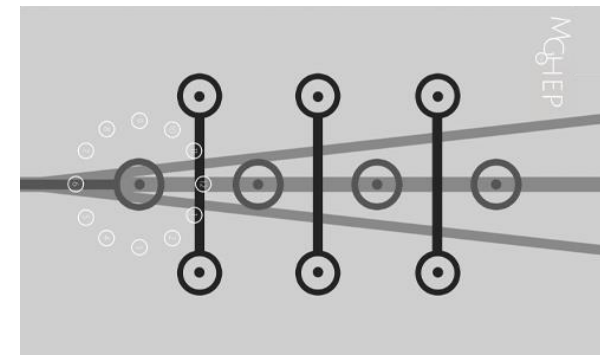
1. gyakorlat: _____ percig végezd!



2. gyakorlat: _____ percig végezd!



3. gyakorlat: _____ percig végezd!



Az eszközt a felhasználó saját kockázatára használja: kérjük, konzultálj egészségügyi tanácsadóddal a Motion Guidance termék használata előtt. A Motion Guidance nem vállal felelősséget semmi olyan sérülésért, amely a termék használatával kapcsolatos. Mint minden gyakorlati eszköz esetében, a gyakorlat alapos megértése és a kivitelezés képessége szükséges. SEMMILYEN MÓDON NE NÉZZEN BELE A LÉZERSUGÁRBA! NE irányítsa a lézert tükörrre vagy fényvisszaverő felületre! NE fordítsa a lézert senki szemének irányába, vagy szeme közelébe! NE tartsa a lézert másik személyre, állatokra vagy mozgó járműre, beleértve a repülőgépeket!